

ГБОУ РХ «Черногорская школа-интернат»



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**для воспитанников**  
*(круглосуточного пребывания)*  
**на 2018-2019 учебный год**

	<b>Время суток</b>
Подъем	7.30
Утренняя зарядка	7.30-7.45
Влажная уборка спален, утренний туалет	7.45-8.00
Завтрак	8.00-8.20
Занятия в школе	8.30-13.40 8.30-14.30
Второй завтрак	10.00-10.30
Обед	14.00-14.30
Прогулка	14.30-15.30
Дневной отдых Свободное время Занятия по интересам (экскурсии, кружки, секции вне учреждения)	15.30-17.00
Самоподготовка	17.00-18.00
Подвижные игры на воздухе	18.00-19.00
Ужин	19.00-19.30
Воспитательский час	19.30-20.00
Подвижные игры в спортзале (секция)	19.30-20.30
Свободное время: «тихое» чтение книг, просмотр телепередач	20.30-21.30
Второй ужин	20.30-20.45
Самообслуживание	21.00-21.30
Подготовка ко сну, вечерний туалет	21.30-22.00
Сон	22.00-7.30